

わかばの、キもち

～ちょっとひとりごと～

223号

(柴野 泰宏)



人参や
ピーマン
セロリ



ミキサーに入れ
やすいサイズに
カット



夏場は
ゴーヤに
お世話に
なりました



私と
奥様の
二人分
を作ります



お味は
苦くて
最高
です！



私は54歳
になりました。
病気は
怖い
です。



お客様と一緒に、これからも
入院しない様に健康習慣
頑張りたいと思います！！

皆様は続けている習慣はござりますか～？
それは、どんな習慣ですか？

よくよく考えると、習慣が大事な事は分かっていても、良い習慣と悪い習慣があるな～なんて思いました。

私の場合、悪い習慣のひとつに、寝る前のスマートフォン（携帯電話）で映画を観たり、ユーチューブを観たり、どなたか分かりませんが発信している情報を読んだり、いわゆる「SNS」

“ソーシャル・ネットワーキング・サービス”
を一生懸命観てしまう事です・・・(^^;

気がつくと1時間以上も観てしまい、夜の24時をとっくに過ぎて、慌てて目をつむりますが・・・全く寝むれません・・・(+_+)

しかし、唯一良い習慣と言えば、もう10年近く生野菜ジュースを毎朝作り、飲み続けている事です。自分の将来への健康先行投資として、季節の野菜を少しずつ5種類位入れて、青汁の水分でジュースにします。

お味はと言いますと、それはもう「苦い」の一言に尽きますが、どんな健康に良いか分かりませんが、毎年の健康診断では、血液検査で悪い数値になった事がないので良しとしています。

もちろん「ミルクと元気」「ミチタス」「R-1ヨーグルト」も、ずっと続けていますので、骨密度やたんぱく質の数値も良いですし、風邪も引かないで、この習慣だけは、これかも頑張って続けたいと思います！！

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

もれなく粗品をお届けさせて頂きます。

わふばのスタッフの皆様、いつもありがとうございます
全サボテンの底の情報に感謝しています。一度目の目で見たい。

ご契約者様名

お電話番号

宮代町にお住いの

J. NS 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

いつも配達ありがとうございます。

毎週来るR1を楽しみにして飲んでいます。

ご契約者様名

お電話番号

越谷市にお住いの

S. C 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

いつもコラーゲンを飲んでいます。

本陰様で毎週ありがとうございます。

ご契約者様名

お電話番号

松伏町にお住いの

C. M 様

~11月の得々 無料 プレゼント~



~ 5つ星習慣 ~
血糖値低下 ストレス緩和 血圧低下

お名前 _____ 様

ご住所 _____

お電話 _____

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

配達 ありがとうございます。

大きな声でいつもありがとうございます(タレもいなくても)
ありがとうございます。ありがとうございます。

ご契約者様名

お電話番号

松伏町にお住いの

Y. K 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

もれなく粗品をお届けさせて頂きます。

いつも配達ありがとうございます。LGヨーフルトの
おかげで胃の調子が良くなります。

ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住いの

K. T 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

もれなく粗品をお届けさせて頂きます。

いつも笑顔での配達ありがとうございます。
今日も一日元気で過ごせます。

ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住いの

I. S 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

ご契約者様名

お電話番号